

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KOORDINASI MATA KAKI DENGAN KEMAMPUAN
SEPAK SILA DALAM PERMAINAN SEPAKTAKRAW
PADA SISWA SMP NEGERI 3 MAKASSAR**

JURNAL



Arafat

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2018**

ABSTRAK

Arafat. 2018. Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 3 Makassar. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki SMP Negeri 3 Makassar dengan jumlah sampel penelitian 30 siswa yang dipilih secara random sampling atau sistem acak. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$.

Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) kekuatan otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 3 Makassar, diperoleh nilai korelasi (r) 0.761 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$; (2) Koordinasi mata kaki memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 3 Makassar diperoleh nilai korelasi (r) 0.710 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$; dan (3) kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 3 Makassar, diperoleh nilai regresi (R) 0.845 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepak takraw adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh siswa sekolah menengah pertama, seperti halnya pada siswa SMP Negeri 3 Makassar. Sebagian besar siswa selalu memanfaatkan waktu luang untuk bermain sepak takraw baik di sekolah maupun di luar sekolah. Sepak takraw diajarkan di SMP sebagai cabang olahraga pilihan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani yaitu diajarkan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Teknik dasar bermain sepak takraw yang harus dipelajari siswa di sekolah meliputi servis, sepak sila, dan smash. Kesulitan mengembangkan permainan sepak takraw bagi siswa SMP terutama pada kemampuan penguasaan bola yaitu sepak sila yang masih kurang.

Pada saat gerakan sepak sila tersebut dilakukan, diperlukan kekuatan otot tungkai dinamis agar bola yang dikontrol dengan sepak sila dapat lebih terarah dan memudahkan untuk kontrol selanjutnya. Gerakan-gerakan sepak sila dapat dilakukan dengan baik apabila pemain memiliki kekuatan tungkai pada saat melakukan gerakan ayunan tungkai untuk menyepak bola.

Komponen kondisi fisik selanjutnya adalah koordinasi mata kaki juga sangat penting dalam hal melakukan sepak sila karena tanpa adanya koordinasi mata dengan kaki kemampuan menyepak tidak akan berjalan dengan baik. Kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata kaki diduga sangat menunjang kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Hal ini akan dibahas dalam penelitian ini sesuai judul yang dikemukakan yaitu : *“Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Sepak sila Dalam Permainan Sepak takraw Pada Siswa SMP Negeri 3 Makassar”*.

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

A. Tujuan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan yang digunakan sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap masalah dalam penelitian ini. Dengan demikian hal-hal yang dikemukakan dalam tinjauan pustaka ini adalah sebagai berikut:

1. Permainan Sepaktakraw

Sepaktakraw merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dan dimainkan di lapangan berbentuk empat persegi panjang. Permainan sepaktakraw dilakukan dengan menggunakan bola yang terbuat dari rotan. Setiap regu terdiri dari tiga orang pemain. Menurut Ucup Yusuf dkk., (2001: 10) bahwa:

Permainan sepaktakraw dilakukan di lapangan berukuran 13,4 m X 6,10 m yang dibagi oleh dua garis dan net (jaring) setinggi 1,55 m dengan lebar 72 cm dan lubang jaring sekitar 4-5 cm. Bola yang dimainkan terbuat dari rotan atau fiber glass yang dianyam dengan lingkaran 42-44 cm. Permainan sepaktakraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas 3 orang pemain yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut pitkir dan apit kanan.

2. Sepak sila Dalam Permainan Sepaktakraw

Sepak sila dapat disebut sebagai unsur yang paling penting dalam bermain sepaktakraw karena dalam permainan teknik ini paling

banyak digunakan. Sepaktila sangat efektif digunakan untuk mengumpat dalam usaha melakukan serangan. Menggunakan sepaktila lebih mudah dan lebih aman untuk mengontrol bola terutama untuk umpat manseregudidepan net guna melakukan smash. Keistimewaan sepaktila adalah sangat efektif digunakan untuk menerima sepak mula atau bola yang datangnyarendahtermasuk bola smashdarilawan.

3. Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai yang sangat esensial dan sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Kekuatan tungkai merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik, kekuatan otot tungkai merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting kekuatan otot tungkai juga memegang peranan penting dalam melindungi pemain dari melindungi pemain dari kemungkinan terjadinya cedera pada tungkai.

4. Koordinasi Mata Kaki

Salah satu kemampuan yang sangat penting guna mendukung unsur fisik lainnya dan harus dimiliki oleh seorang pemain atau atlet adalah koordinasi. Dalam aktivitas olahraga koordinasi selaludiperlukan karena setiap polagerakan yang dilakukan selaludaketerpaduan berbagai gerakan yang membangun pola-pola gerakan menjadi suatu polagerakan tunggal.

B. Kerangka Berfikir

Konsep kerangka berfikir yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Jika siswa mempunyai kekuatan tungkai yang baik berarti siswa akan mampu melakukan gerakan-gerakan yang

terkontrol meskipun dilakukan dengan gerakan secepat mungkin termasuk gerakan sepakat dalam permainan sepak takraw, maka diduga bahwa kekuatan otot tungkai dapat menentukan tingkat kemampuan sepakat dalam permainan sepak takraw.

- 2) Jika siswa mempunyai koordinasi mata kaki yang baik berarti dapat potensi untuk kemampuan untuk melakukan kerjasama antara mata dan kaki untuk menghasilkan gerakan sepakat yang lebih baik.
- 3) Jika siswa mempunyai kekuatan tungkai dan koordinasi mata kaki yang lebih baik secara bersama-sama, maka mereka akan mampu mengaktifkan gerakan sepakat dalam permainan sepak takraw yang lebih terarah dan terkontrol melalui gerakan yang kuat dengan posisi tungkai yang mantap karena didukung kerjasama antara mata dan kaki.

METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi merupakan metode yang diperlukan untuk mencari pembuktian sejarah ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian sehingga arah dan tujuan mengungkapkan fakta atau kebenaran sesuai dengan apa yang ditemukan dalam penelitian dan betul-betul sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Variabel Penelitian

Menurut Nana Sudjana (1988:44), mengatakan bahwa :
“Variabel secara sederhana dapat diartikan ciridari individu, objek, gejala dan peristiwa yang dapat diukur secara kuantitatif atau kualitatif”.
Adapun variable yang ingin diteliti dalam penelitian ini terdiri atas:

a) Variabel Bebas

- Kekuatan Otot Tungkai (X_1)
- Koordinasi Mata Kaki (X_2)

b) Variabel Terikat

- Keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw (Y)

HASIL PENELITIAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dalam kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberikan interpretasi dan hasil analisis data.

Pengujian Hasil Analisis Data

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui hasil tes di lapangan yang terdiri atas: kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw siswa SMP Negeri 3 Makassar, selanjutnya

dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian tentang tes kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan kemampuan sepak sila, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

1. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif yang dilakukan untuk data kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki dan kemampuan sepak sila pada permainan sepak takraw siswa SMP Negeri 3 makassar. Rangkuman hasil analisisnya tercantum dalam table 1.

Table 1. Rangkuman hasil analisis deskriptif data tiap variable

Nilai Statistik	N	Mean	SD	Varians	Min	Max	Range
Kekuatan otot tungkai	30	30,10	4,722	22,300	20	38	18
Koordinasi mata-kaki	30	14,13	4,539	20,602	6	22	16
Kemampuan sepak sila	30	31,63	10,084	101,689	13	55	42

PEMBAHASAN

Hasil analisis hubungan antara kedua variabel bebas dengan satu variabel terikat dalam pengujian hipotesis seperti yang telah dikemukakan di atas, masih perlu dikaji lebih lanjut untuk memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

1. Ada hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 3 Makassar

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa SMP Negeri 3 Makassar. Apabila hasil penelitian dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Kemampuan sepak sila pada cabang olahraga sepak takraw membutuhkan kekuatan otot tungkai. Kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan dasar dari komponen fisik yang memiliki peran sangat penting dalam melakukan sepak sila. Kekuatan otot pada daerah tungkai tentunya memberikan sumbangsih yang sangat besar pada saat melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Kekuatan otot pada daerah tungkai tentunya akan mendatangkan suatu kekuatan yang lebih dalam beraktifitas termasuk gerakan bagian tungkai sewaktu menerima beban pada saat melakukan sepak sila.

Penjelasan tersebut di atas mendukung teori yang dikemukakan oleh mohammad sajoto(1988:16) kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

Dengan demikian jika kekuatan otot tungkai terus terlatih dengan baik maka akan mempunyai distribusi terhadap kemampuan sepak sila. Membuktikan bahwa kekuatan otot tungkai sangat penting pada siswa SMP Negeri 3 makassar karena dalam mencapai kemampuan sepak sila dibutuhkan kekuatan otot tungkai untuk menerima beban pada saat melakukan sepak sila.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw Siswa SMP Negeri 3 makassar.
2. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw Siswa SMP Negeri 3 makassar
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-kaki

dengan kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw Siswa SMP
Negeri 3 makassar.

4. DAFTAR PUSTAKA

5. Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineke Cipta.
6. Bompa, Tudor O. 1999. *Power Training For Sport*. Canada: Mosaic Press.
- 7.
8. Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. IKIP Semarang Press, Semarang.
- 9.
10. Darwis, Ratinus. 1992. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, P2TK.
- 11.
12. Fouzee H.A. 1989. *Pendekatan Pengajaran Pendidikan Jasmani Sepaktakraw*. Kuala Lumpur: Penerbitan Siri Maju Sdn Bhd.
- 13.
14. Halim, Nur Ichsan. 2004. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- 15.
16. Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
17. .
18. Ismaryati. 2009, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Universitas Sebelas Maret, Surakarta: UNS Prss.
- 19.
20. Mutalib, Peni 1984. *Mengukur Kemampuan Fisik Pengolahan Secara Sederhana*, Jakarta: Arcan.
- 21.
22. Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: FPOK IKIP Semarang.
- 23.
24. Sudjana, Nana. 1988. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- 25.
26. Suhud, Muhammad. 1989. *Sepaktakraw*. Jakarta: PB. PERSETASI.
- 27.
28. Sugiono, 2000. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R dan D)*. Bandung: Alfabeta.
- 29.
30. Surahman, Winarno. 1992. *Pengantar interaksi Belajar Mengajar*. Bandung :Penerbit Tarsito.
- 31.

- 32.
- 33.
- 34. Thamrin, Husni dkk. 1995. *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepaktakraw*. Yogyakarta: Lemlit IKIP Yogyakarta.
- 35.
- 36. Tola, Ismail, 1988. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepaktakraw*. FPOK IKIP Ujung Pandang.
- 37. Yusup, ucup dkk 2001. *Pembelajaran Permainan Sepaktakraw, Pendekatan Keterampilan Taktis di SMU*. Jakarta: Depdiknas
- 38. <http://bens-java.blogspot.co.id/2013/03/ukuran-lapangan-sepak-takraw.html>